



Yoga für Reiter

Auf der Matte übst du, was schon die alten Reitmeister lehrten: Mitgefühl, Freundlichkeit und Bewusstheit.

Du entwickelst Gleichgewicht, Beweglichkeit, Durchlässigkeit und mentale Fokussierung.

Yoga verbessert deine Beweglichkeit und Körperspannung: dehnt deine Muskeln und schafft Beweglichkeit in deinen Gelenken. So vermagst du leichter im Gleichgewicht zu sitzen und deinen Körper kontrolliert einzusetzen. Die Stoßabsorption beim Reiten funktioniert dadurch besser. Du erlangst Entspannung und neue Energie: dein Blutdruck sinkt, dein Nervensystem kommt zur Ruhe, Körper, Geist und Seele regenerieren, dein Kopf wird klar.

Yoga ist ein ganzheitliches System um Körper, Geist und Seele in Harmonien zu bringen. Und dein Pferd bemerkt die positiven Effekte, die Yoga auf deinen Körper und deinen Kopf hat und spiegelt sie dir zurück.

Für wen: jede/r Reiter/in kann teilnehmen,
keine Yoga-Kenntnisse erforderlich

Wo: draußen auf dem Gelände des RV, bei Regen in der Halle

Mitzubringen: Matte, ev. Sitzkissen und Decke, bequeme Kleidung

Termine: Samstag 15:00-16:30 Uhr
Schnupperstunde für alle am 11.07.2020 für 5€
Kurs 5 Termine am 25.07.; 8.8.; 22.08.; 5.9.; 19.09.2020 für 30€
Mit Anmeldung über das Reitbuch

Mindestteilnehmerzahl: 4

Ich bin Annika und übe Yoga seit über 25 Jahren.
Seit 3 Jahren unterrichte ich Ashtanga Yoga Innovation *

